

SİNAN CANAN

İFA-1: Hareket

İFA-2: Az, Çeşitli ve Aralıklı Yemek

II. KİTAP: İLİŞKİLER VE STRES

İFA-3: Olumlu ve Zengin Sosyal İlişkiler

İFA-4: Düşük Stresli Bir Yaşam

III. KİTAP: SINIRLARI AŞMAK

İFA-5: Sınırları Aşmak

ÇIPLAK GERÇEK

OKURA NOTLAR

ÇIRILÇIPLAK BİR GARİP CANLI

(İnsan)

“Yek katre-i hûnest, sâd hezârân endîşe”

(Tek damla kan ve bin bir endîşedir.)

Sadî-i Şirazî

İNSANIN BİYOLOJİK SINIFLANDIRILMASI

TÜM İNSANLAR TEK BİR TÜR

BİYOLOJİK EVRİM

AKRABALIK İLİŞKİLERİNDEN ÖĞRENEBİLECEKLERİMİZ

ATALARIN İZLERİ

KEMİKLERLE İŞİTMEK KİMİN AKLINA GELDİ?

AKRABALIĞIN BOYUTLARI

BİR BİLGELİK YOLU OLARAK BİYOLOJİ

İNSANIN FABRİKA AYARLARI'NIN ÖZETİ

İFA-1: Hareket

İFA-2: Az, Çeşitli ve Aralıklı Yemek

İFA-3: Olumlu ve Zengin Sosyal İlişkiler

İFA-4: Düşük Stresli Bir Yaşam

İFA-5: Sınırları Aşmak

KAOS GÜZELDİR!

HAREKETSİZLİK BİZİ NEDEN HASTA EDER?

“Hareket etmek için görür;

Görmek için hareket ederiz...”

William Gibson

BEYİN “NEDEN” VAR?

BEYİN VARSA HAREKET VAR
HAREKET ÖMRÜ UZATIYOR
ATALARIMIZ NEDEN OTURDUKLARI YERDE OTURMADILAR?
ZİHNİN VE BEDEN İÇİN HAREKET
İNSANLIK MACERAMIZDA HAREKETİN ROLÜ
ÇOCUKLAR VE HAREKET
HAREKETE MUHTACIZ
ŞEHİR YAŞAMI BİZE NE YAPIYOR?
CENNETTEN KOVULMA
BEYİNLERİMİZ NEDEN KÜÇÜLÜYOR?
BÜYÜYEN TEKNOLOJİ, KÜÇÜLEN BEYİNLER
TARIMIN BESLENMEMİZE ETKİLERİ
HAREKET Mİ SPOR MU?
HAREKET MOTİVASYONUNU SÜRDÜRMEK
İNSAN TÜRÜNE UYGUN HAREKET TARZI NASIL BİR ŞEY?
KADIN VE ERKEK BEDENİNDEKİ HAREKET FARKLARI
“PREMATÜRE” İNSAN
EGZERSİZ VE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ
KAOTİK VE İZOMETRİK EGZERSİZLER NEDEN DAHA İYİ?
ATASAL EGZERSİZLER
RİSK, MEYDAN OKUMA VE EGZERSİZ
BEDEN ZİHNİ, ZİHN BEDENİ NASIL KONTROL EDİYOR?
ZİHNSEL VE FİZİKSEL İNSAN
İNSAN FAALİYETLERİNİN HAYVANDAN FARKI VAR MI?
BEDENLE ÖĞRENMEK
İNSANIN AYARLARINA UYUMLU BİR TEKNOLOJİ
İNSAN HER ŞEYE UYUM SAĞLAR MI?
DİJİTAL SAĞLIK

SAĞLIK İÇİN NEDEN ACIKMAMIZ GEREKİYOR?

İlmî tıbbî iki alıntıyla topluyorum:

“Sözün güzelliği kısaltıldığındandır. Yediğin vakit az ye. Yedikten sonra dört beş saat kadar daha yeme. Şifa, hazımdadır. Yani kolayca hazmedeceğin miktarı ye. Nefse ve mideye en ağır ve yorucu hal, yemeği yemek üstüne yemektir.”

İbn-i Sina

“İyi bir yemek için gümüş takımlara ihtiyacınız yoktur.”

Paul Prudhomme

“BASKÜL” VE SAĞLIK

ŞEKER, YAĞ VE PROTEİNİN KISA HİKÂYESİ

NEDEN BU KADAR YAĞLIYIZ?

DAHA FAZLA KALORİ ALMANIN DAHİYANE YOLU: PİŞİRME

TABIATIN “AÇIK BÜFE” SİSTEMİ

ATALARIMIZ NE YERDİ?

AÇLIK HALİ

AÇLIK VE YAĞLAR

YÜKSEK YAĞLI, DÜŞÜK KARBONHİDRATLI (YYDK) BESLENME

KETO VE YYDK DİYETLERİ ARASINDA NE FARK VAR?

AÇLIK HORMONLARI

1. İnsülin
2. Leptin
3. Ghrelin
4. Glukagon Benzeri Peptid-1 (GLP-1)
5. Kolesistokinin (CCK)
6. Peptid YY (PYY)
7. Nöropeptid Y (NYP)
8. Kortizol
9. Dopamin

SAĞLIKLI BESLENMENİN KISA YOLU

TARIM: İNSANLIĞIN İNTİHAR GİRİŞİMİ

ENDÜSTRİYEL GIDA: BESİN Mİ ZEHİR Mİ?

TAT VE LEZZET: CAN VE ÖLÜM BOĞAZDAN GELİR

LEZZET, HAZ VE “ŞİFA”

AŞERME

BEDEN ÇÖP GIDALARI ÖĞRENDİĞİNDE...

GDO ASLINDA NEDİR?

GDO'LU CANLILAR YAŞAYABİLİYORSA...
MEVSİMİNDE TÜKETMEK: BEDENİMİZİN SAATLERİ
ANORMAL BESİN TÜKETİMİNİN MALİYETİ
İSTATİSTİKLE SAĞLIK OLUR MU?
RUTİNİ KIRMAK
SAĞLIĞI KORUMAK VE TIP
MODERN TIP ANLAYIŞI VE İFA

